كيف تتخلص من القلق؟

How to Dispose from Worry?



دكتور

عمرو حسن أحمد بدران

الدار الذهبية

من القلق إلى الإبداع

إهداء

إلى ...

الدكتورة/وداد أبو النجا عجيزة

أهدي هذا الكتاب

د/عمرو بدران

تقديم

أثار اهتمامي في السنوات الأخيرة ازدياد الشكوى من القلــق، فهــو يجلب الحزن والأسى والشفقة علي النفس والإحساس بالهوان والضعف، وينســف الثقة بالنفس، ويجعل الإنسان حائرًا عاجزًا منطويًا يراقب ذاته المنــهارة، ويحســد الآخرين علي الطمأنينة التي يشعرون بها.

إنه يشعر أنه قليل وضئيل وهزيل ومحدود، ولا يسع الإنسان إلا أن يكــره نفسه، وهو الذي يسعى طلبًا للعلاج.

لعلي إذن لا أحتاج شخصيًا إلي أن أعرف القراء بأهمية موضوع القلــق، فخبرة كل قارئ بهذا الموضوع أكيدة، وتوضح له مدى الألم والتعاسة التي تــرتبط بتلك اللحظات التي يتملكه فيها القلق.

ولكني أحتاج لأن أوضح له طبيعة هذا الانفعال ومصادره، وأحتاج أيضًا، لأن أرسم أمامه خطوطًا عريضة تساعده علي السيطرة عليه والعلاج منه.

وبالرغم من أنني لا أزعم أن هذا الكتاب يمثل حصيلة وافية للبحث في هذا الموضوع ذي الشعب المتعددة، فإنني أثق في فائدته لبعض الممارسين والمتخصصين في العلاج النفسي وعلم النفس الطبي بسبب اعتماده علي أحدث ما تقدمه البحــوث النفسية المعاصرة في هذا المجال: تشخيصًا وعلاجًا.

والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

المؤلف

القلق كظاهرة عصرية

يعد القلق من الناحية النفسية حالة من الترقب والخوف الغامض الذي يصيب تفكير الإنسان، ويستبد بمشاعره، ويسبب له كثيرًا من الضيق والألم.

ويوجد فرق بين القلق والخوف، فالخوف عبارة عن رد فعل طبيعي لخطر معروف وواقعي يمكن تحديده، مثل الخوف من الحيوانات المفترسة، أو الخوف من النار ... الخ.

أما القلق فهو رد فعل لشيء غامض غير معروف، وغير محدد، ولا يستطيع الإنسان الذي يعاني من القلق أن يعرف له سببًا واضحًا.

والقلق موجود مع الإنسان منذ مولده وحتى وفاته، فهو حالة نفسية تبدأ فى التشكل فى المراحل الأولى من عمر الإنسان، وخاصة فى مرحلة الطفولة – إذا كانت العلاقة بين الطفل ووالديه غير مستقرة – فالطفل الذي لا يشعر بالحب والعاطفة فى سنواته الأولى، تنمو فى داخله بذور القلق والكراهية لوالديه، وبالتالي يشعر بالعداء نحو الآخرين، ويتوقع الشر والضرر من كل إنسان.

ويكون الطفل فى تلك المرحلة العمرية غير قادر على إظهار الغضب والكراهية لوالديه لأنه يعتمد عليهما كثيرًا، فإنه يكبت تلك الكراهية ومشاعر الغضب لتظهر بعد ذلك على شكل القلق، وهو قلق مرضي.

ويوجد ارتباط بين القلق والحزن؛ حيث يبدو الإنسان القلق حزينًا ومكتئبًا ومحبطًا، لأن القلق هو رد فعل ينتج عن الخوف من فقدان عاطفة أو الخوف من ذلك.

ويعبر الطفل عن قلقه بالبكاء عندما يجد نفسه مع شخص غريب بدلاً من وجود أمه، وينجم هذا التعبير تلقائيًا لأن الطفل لا يستطيع التمييز بين الغياب المؤقت والفقدان الدائم.

وعندما يفتقد الطفل أمه، فإنه يتصرف كأنه لن يراها مطلقًا! وكثير من الناس يعيشون حالة من القلق الدائم نتيجة لضغوط الحياة المتعددة، بالإضافة إلى السرعة التي يتميز بها إيقاع الحياة المعاصرة.

ويعاني بعض الأشخاص من الإعياء المستمر والاضطرابات الهضمية والضيق والصداع والأرق نتيجة للقلق المستمر.

والقلق حالة نفسية تنتج عن الأحداث الفيزيائية والكيميائية التي تحفز أنظمة الجسم على إفراز الهرمونات وإحداث بعض التغيرات الفسيولوجية، ومن أجل هذا فإن على الإنسان القلق أن ينظر إلى الحياة نظرة متفائلة، كما يوجد بعض المشروبات يمكن أن تساعده على الاسترخاء وتقليل إفراز الهرمونات، ومن هذه المشروبات تلك التي تحتوي على أعشاب طبيعية، مثل البابونج الذي يساعد على استرخاء العضلات، وعشبة الجنسنج التي تساعد في علاج أعراض القلق والتوتر.

ولعل أعظم علاج يساعد على السيطرة على القلق والتوتر هو قراءة القرآن بهدوء وسكينة، فالقرآن بلسم لشفاء القلق بإذن الله تعالى.

القلق: هو حالة من الصراع النفسي الذي يعتري الإنسان من مصدر غامض، ولا يستطيع الإنسان معرفة سبب ذلك في أكثر الأحيان.

يلعب الصراع القائم بين الأنا (النفس)، والأنا الأعلى (الضمير) دورًا أساسيًا في هذه الحالة.

يتدخل القلق في جميع أعراض العصاب الذي يتعرض له الإنسان كـــالوهن النفسي والوسواس وهستيرية القلق وعصاب القلق.



ماهية القلق

القلق كما يتفق علماء التحليل النفسي – ويتفق معهم في ذلك علماء النفس المعاصرون – ما هو إلا نذير بأن هناك شيئًا سيحدث، يهدد أمن الكائن وتوازنه وطمأنينته، إنه أشبه بجرس الإنذار الذي يعد لمواجهة الخطر، ولهذا فإن القلق هو الاستجابة التي تغلب على الناس، عندما يجد أحدهم نفسه مقبلاً على شيء مهم أو خطير، ولهذا فمن الطبيعي أن يزداد القلق عندما يكون الإنسان ضحية أزمة صحية أو كارثة مادية، أو تحت تأثير أشياء تهدد أمنه أو حياته، أو في المواقف الاجتماعية المتأزمة.

ومن العسير حقًا أن نضع قائمة شاملة بالمواقف المثيرة للقلق، إلا أن المواقف التي تثير القلق تشترك فيما بينها في الخصائص التالية:

- جميعها تتعلق بالمستقبل أو بأشياء مرتقبة.
- جميعها ينطوي على شيء مهدد أو مخيف.
- التهديد في بعضها حقيقي، والتهديد في بعضها الآخر ليس حقيقيًا أكيدًا؛ بل يراه الإنسان كذلك.

ومن هنا يجيء تعريفنا للقلق، بأنه: انفعال يتسم بالخوف والتوجس من أشياء مرتقبة، تنطوي على تهديد حقيقي أو مجهول، ويكون من المقبول أحيانًا أن نقلق للتحفز النشط ومواجهة الخطر، لكن كثيرًا من المواقف المثيرة للقلق لا يكون فيها الخطر حقيقيًا؛ بل متوهمًا ومجهول المصدر.

ولهذا فإن القلق يشيع أكثر ما يشيع، بين فئة من الناس، يطلق عليها **العلماء** اسم العصبيين – أي الفئة التعيسة من البشر التي تتوجس شرًا من كل موقف – ويعيش أفرادها لهذا في إزعاج دائم، وخوف.

ولهذا نجد من القلقين من يتزعج لأشياء غير مهددة بطبيعتها؛ بل قد تثير لدى غيرهم التقبل والاستحسان، كمشهد بعض الحيوانات الأليفة، أو السفر إلى مكان جديد، أو الدخول في علاقات اجتماعية مرغوبة، حتى النجاح والتفوق والحصول على شيء كان يصعب تحقيقه، قد يثير لدى الإنسان الذي تتسم حياته بالقلق أكثر من الخوف، بأن تنقلب هذه الأشياء السارة في المستقبل إلى كارثة محتمة.

ونحن لهذا نقول: إن الخطر الذي يسبقه القلق، عادة ما يكون خطرًا متوهمًا ومختلقًا، والخوف الذي يمتلك الناس في حالات القلق وخوف مجهول المصدر، وغامض، وغير عقلاني، ومن ثم يجيء تعريف العلماء للقلق، بأنه: خوف من شيء مجهول المصدر، وأنه حالة وجدانية غير سارة، تتملك الإنسان وتجعله يرى أخطارًا غير حقيقية ذات مصدر غير معلوم للآخرين.

وجاء في كتاب لسان العرب لابن منظور: القلق هو: الانزعاج، يقال: بات قلقًا وأقلقه غيره، وأقلق الشيء من مكانه وقلقه: حركه، والقلق: ألا يستقر في مكان واحد.

والقلق حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر، وكثرة التوقعات، وينجم القلق عن الخوف من المستقبل، أو توقع لشيء ما، أو عن صراع في داخل النفس بين النوازع والقيود التي تحول دون تلك النوازع.

والقلق أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا، فهو يصيب ١٠ – ١٥ % من الناس، ويزداد حدوثه فى الفترات الانتقالية من العمر، كالانتقال من مرحلة البيت إلى المدرسة، أو من مرحلة الطفولة إلى المراهقة، وعند الانتقال إلى سن الشيخوخة والتقاعد، أو سن اليأس عند النساء.

كما قد يحدث القلق عند تغيير المنزل أو العمل أو ما شابه ذلك، وقد يصاب الإنسان بالقلق كانفعال طارئ يزول بزوال السبب، وقد يصبح مزمنًا يبقى مع الإنسان لساعات أو أيام.

ومن أشكال القلق قلق الأم على ابنها إن تأخر عن موعد وصوله، وقلق الإنسان على وظيفته وعمله، أو قلق الإنسان على صحته حين يمرض، وقلق الطالب على نتائج امتحاناته، أو قلق التاجر على تجارته.

وليس منا من لا يقلق فى لحظة من اللحظات، أو موقف من المواقف، فهذا أمر طبيعي، أما أن يستمر القلق لأيام؛ بل لشهور أو سنين، فهذا ما لا تحمد عقباه.



القلق العام:

وهو عبارة عن مشاعر خوف ورهبة مبالغ فيها أو غير مبررة لعدم وجود سبب واضح لها، وتستمر هذه المشاعر المبالغ بها أو الوهمية لمدة تزيد عن ستة أشهر.

وشرائح المجتمع الأكثر عرضه للإصابة بالقلق العام تشمل الأطفال والمراهقين من كلا الجنسين ولكن بشكل عام البالغون من الجنسين ما بين سن العشرين والثلاثين هم أكثر شرائح المجتمع عرضة للإصابة بالمرض.

أعراض القلق العام:

- التعرق الزائد.
- إسهال وكثرة التبول.
- النرفزة وسرعة الغضب.
- الغثيان والشعور بالدوخة.
- فقدان القدرة على التركيز.
- توتر عضلي وعصبي واضح.
- الشعور بالبرودة والرطوبة فى اليدين.
- النشاط الزائد وعدم القدرة على التزام الهدوء.
- الشعور بتعب وإجهاد وزيادة عدد دقات القلب.
- جفاف فى الفم مع صعوبة فى بلع الطعام أو الشراب.

طرق علاج القلق العام:

وتشمل طرق علاج القلق النفسي العام، ما يلي:

- علاج نفسي.
- علاج سلوكي.
- العلاج بالعقاقير: والعقاقير المستخدمة فى العلاج تسمى العقاقير المضادة للقلق والتوتر، ومنها عقار Buspirone Buspar، ومجموعة العقاقير التي تندرج تحت اسم Benzodiaodiazepines، والتي تشمل عقاقير الفاليوم وأتيفان وعقار ليبريوم.

القلق النفسي:

ينشأ القلق النفسي Anxiety Neurosis من عجز الإنسان عـن حـل صراعاته بالطريقة المباشرة أو غير المباشرة – الحيل الدفاعية اللاشعورية، وهو نقطة البداية لكل ألوان سوء التكيف واضطرابات الإنسان، وإذا زادت حدته إلى درجة تعوق التكيف أصبح الإنسان ذي استعداد عصبي أو عصبي فعـلاً، وهـو حالـة انفعالية وقتية أو حالة من التنظيم الإنساني تختلف فى الشـدة والتذبـذب بمـرور الوقت.

وتتميز هذه الحالة بمشاعر موضوعية ومدركة شعوريًا من التـوتر وتوقـع الشر، وإثارة الجهاز العصبي، وهي انفعالات عاطفية معقدة يدركها الأفراد كتهديد شخصي، وهو شعور عام غير سار وغامض مصحوب، بالتوتر والخوف والتحفـز وتوقع الخطر والسوء وحدوث كل ما هو مهدد للشخصية، ويخبره الناس بدرجات مختلفة من الشدة وفى مظاهر متباينة من السلوك، مصحوبًا ببعض المظاهر الجسـمية والانفعالية المتكررة وهو أكثر الأمراض النفسية شيوعًا.

وسمى هذا العصر بعصر القلق، وذلك لتعقيد الحضـارة وسـرعة الـتغير الاجتماعي، وصعوبة التكيف مع المتغيرات الاجتماعية الحديثة والمليئـة بالمشـاكل المادية، والتفكك العائلي وضعف القيم الدينية والأخلاقية وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية، فالحياة العصرية تتميز بزيادة درجات القلق إلى الحد الذي أصبح فيه القلق ظاهرة عامة فى حياتنا اليومية، وذلك لازدياد ضغوط الحياة التي يتعرض لها الإنسان المعاصر عندما يسعى لتحقيق أهدافه وكلما واجه صعوبات فى تحقيق هذه الأهداف وعجز عن تحقيق ذاته كلما انتابه القلق النفسي.

والقلق من المشاعر المؤلمة والمعقدة التي يصعب على الانسان تحملها وتعتبر الأساس لكل سلوك سوي أو مضطرب عند الإنسان، ورغم أن القلق تمثل احيانـــا روح الحياة والركيزة الأساسية لكل الإنجازات البشرية المألوفة منها والإبداعية إلا أنه وعندما يصل إلى درجة من الشدة تغمر الإنسان، فإنه يتحول من القوة الدافعة للإنسان إلى القوة التدميرية الأولى لكل قدراته وميزاته، فيشعر الإنسان بالإحبـــاط والعجز واليأس والاضطراب، ويتشتت تفكيره، ويفقد الشعور بالأمان وبالـــدفء العاطفي

فمثلاً الطالب فى الامتحان يشعر بالقلق – أمر عادي يشجعه على الدراسة والتحصيل الجيد – أما إذا زادت حدة القلق ودرجته، فإن هذا القلق يحول بينـــه وبين الدراسة والاستيعاب، وبالتالي يتدنى تحصيله وتركيزه واستيعابه

وقد يكون القلق كحالة أو كسمة، كحالة مؤقتة نتيجة سبب ما، وكسمة يكون فى الإنسان بشكل مستمر بسبب أو بدون سبب مباشر – غالبًا أســـباب لا شعورية فى العقل الباطن

أسباب القلق

يرتبط القلق بالصراعات التي يعاني منها الإنسان ارتباطًا وثيقًا.

ويلعب وخز الضمير دورًا مهمًا في إثارة ذلك القلق، كما ينشأ القلق نتيجة لشعور الإنسان بالتهديد الخارجي الواقعي أو غير الواقعي الذي ينتج عن تخيل الإنسان لذلك التهديد الموهوم.

تلعب الرغبة المكبوتة التي لا يستطيع الإنسان إشباعها دورًا مهمًا في ذلك القلق.

تلعب الدوافع المختلفة دورًا مهمًا في ذلك أيضًا، فالحرمان من الحب والحنان وعدم إشباع الحاجات البيولوجية والخوف من إيقاع العقاب على الإنسان الذي يتميز بأنه مسلوب الإرادة أو الطفل الذي يتصف بضعف في الإنسانية.

كما ينشأ القلق نتيجة للتهديدات المختلفة التي يشعر بها الإنسان سواء كانت خارجية أو داخلية.

كذلك تلعب أمور مختلفة دورًا مهمًا في ظهور القلق كالتوتر النفسي الناتج عن الصراع بين الأخلاق والتقاليد ومطالب المجتمع والضمير والتعاليم الأخلاقية بين النفس المثالية والنفس النزوعية، بين تحقيق الذات والعائق لذلك، بين إشباع الدوافع، وبين الممنوعات خاصة ما يتعلق بالغرائز الجنسية ... الخ.

ويمكن إجمال أهم أسباب القلق على النحو التالي:

الخواء الروحي:

وما يتبعه من شعور بالوحدة والضياع والخوف من اليوم والغد.

عدم القدرة على تحقيق مكانة اجتماعية:

ألا يستطيع الإنسان أن يرتقي بقدراته وتطلعاته إلى أن يصل إلى المنزلة الاجتماعية أو المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع الذي رسمه لنفسه، ولاسيما إذا كان المجتمع الذي يعيش فيه يقيس منازل الناس بقدر ما في جيوبهم، ويحيطهم بهالة من التبجيل والتقدير، فيسيطر القلق على هذا المحروم نتيجة سريان التوتر في أوصاله، وتنسكب الكآبة في جوانحه.

عدم القدرة على مجاراة النمط الاستهلاكي:

عدم قدرة هذا الإنسان على مجاراة النمط الاستهلاكي السائد في محيط مجتمعه الصغير – الأسرة – أو الكبير – المجتمع الخارجي – فيتملكه القلق، وتنشأ زوابع الكآبة في نفسه.

النزاع والشقاق المتأصل:

الذي يسود أسرة المريض بالقلق، وكذلك التفكك الأسري، نتيجة الانكباب على المادة، وإهمال أهمية الأسرة المتعاونة المتحابة.

ولا يرتاب عاقل في أن القلق يختلف من مجتمع إلى آخر؛ بل ومن فرد إلى فرد آخر، أولاً بحسب المعتقدات، وثانيًا بحسب نوع ونمط المعيشة الاجتماعية والاقتصادية والعادات والأعراف والتقاليد، فالمجتمع المتدين لا يعاني من هذه المشكلة مقارنة بالمجتمع المادي الذي يكون الإنسان فيه عبدًا للمادة، والمجتمع الفقير الذي لا تبعد آمال وتطلعات أفراده كثيرًا تقل فيه مسببات القلق، وعلى عكسه المجتمع الغني الذي تتطاحن طموحات أفراده للظفر بالخيرات المتاحة ... وهكذا.

أنواع القلق

ذكر البعض أنواعًا مختلفة للقلق، نلخصها كما يلي:

- القلق الذي يتصل بالحالات الشعورية واللاشعوية.
- القلق الذي يرتبط بحالات من الهستيريا التي يتعرض لها الإنسان.
- القلق التحويلي الناتج عن التخلخل الحاصل فى مقومات الإنسان.
- القلق غير الواقعي الناتج عن سيطرة تخيلات لا أصل لها على الإنسان.
- القلق الواقعي الذي يتأتى من مواقف واقعية يتعرض لها الإنسان وتثير لديه ذلك النوع من القلق.
- القلق الطبيعي الناتج عن المواقف الطبيعية كتعرض الإنسان لمواقف فعليـــة تثير لديه القلق كالامتحان أو إلقاء خطبة على جمع غفير من الناس أو الوقوف أمام الادعاء العام وغيرها من المواقف الصعبة.

يوجد من يقسم القلق إلى نوع حر وآخر مقيد، موقفي وغير موقفي، قلق محور لا يعرف المريض سببًا لذلك، بل يلعب العقل الباطن دورًا مهمًــا فى ذلـــك التحوير.

يسيطر على الأفراد وخاصة الأطفال قلق ناتج عن الخوف من العقاب وفقدان الحب.

ويصنف القلق النفسي كما يلي:

القلق الموضوعي: العادي:

وهو رد فعل يحدث لدى الإنسان عند إدراكه خطرًا خارجيًا واقعيًــا، أو ينتظر حدوثه فى زمن معين، وهو ما يشعر به معظم البشر، مثــل القلــق المتعلــق بالنجاح، أو بمعرفة نتيجة تحليل طبي أو ما يشعر به الأب أو الأم لمرض ابنهما، أو بالإقدام على الزواج.

القلق العصبي:

وهو قلق داخلي المصدر تثيره ميزات غير كافية كالخوف المزمن من أشياء أو أشخاص أو مواقف ليس لها مبررًا واضحًا للخوف فيها بصورة طبيعيــة مــع وضوح أعراض نفسية وجسمية ثابتة ومتكررة إلى حد كبير.

ويتضح القلق النفسي فى أشكال عدة تختلف من شخص لآخر، منها:

- القلق الحاد.
- القلق المزمن.
- قلق الامتحان.
- قلق الانفصال.
- قلق السفر.
- قلق الجنس.
- قلق الزواج.
- قلق الحمل.
- قلق الدورة الشهرية.

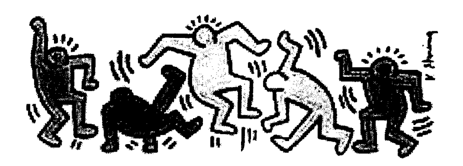
التعرف على حالات القلق

نلتقي بكثيرين ممن تتملكهم المحن والأزمات، وما تكلمنا إلى أحد منهم إلا ووجدنا أن القلق- بين الغالبية منهم، هو مصدر المحن ورأس المشكلات، ويصف هؤلاء موضوع شكواهم بأسماء متباينة، منها:

- انشغال البال.
- الهم.
- التوجس.
- الخوف.
- التشاؤم.
- متاعب الصحة والجسد.

وما هذه الأسماء إلا أوجهًا مختلفة لعملة واحدة: هي القلق.

وإذا سألت الناس عما يجعلهم يقلقون فستجدهم يتحدثون عن مصدر القلق بصور شتى، ويدركه كل منهم بمنظار مختلف، فمنهم من يراه كعدو غريب وكريه عرف طريقه بطريقة ما إلى النفس والجسم، موجهًا إياها نحو التعاسة والمرض، ومنهم من يتحدث عن القلق، بأنه إرث ثقيل نقل إليهم من أسلافهم، كما نقلت إليهم من صفات جسمانية ونفسية أخرى بوراثة محتومة.



ويوجد من يرى القلق كضريبة ندفعها لوجودنا ومعايشتنا للعصر الحديث، ولهذا نجد الشاعر أودين يصور هذا العصر، في قصيدة شعرية له، حملت الاسم نفسه، بأنه عصر القلق والمعاناة إلا أن القلق عند بعض الناس قد يكون تجربة وخبرة شخصية، تعود عليهم بالنفع والفائدة.

وللقلق مظهران أساسيان، هما:

المظهر الدافعي الإيجابي:

ويتضمن دفع الإنسان إلى التقدم والإنتاج والعمل الجدي المفيد له ولمجتمعه.

المظهر الإحباطي السلبي:

ويتضمن إعاقة الإنسان عن العمل والإنتاج والتقدم، ويعتبر هذا النوع من القلق مرضي وينبغي السيطرة عليه والتخلص منه.

ويختلف القلق من حيث الشدة من فرد إلى آخر، كما تختلف تلك الشدة لدى الإنسان الواحد من وقت إلى آخر ومن مكان إلى آخر ومن موقف إلى آخر.

وكلما اشتدت حالة القلق كلما أصبح الإنسان مرهقًا ومتوترًا.

تتدهور حالة الإنسان عندما يقع تحت القلق الناتج عن ردة [illegible]ل إجرامية تسيطر عليه، ويحاول التهرب منها، وإبعاد تلك الأفكار التسلطية.

كما يتخلل القلق أحيانًا نوع من النكوص أو الخوف من عودة حالة معينة عانى منها المريض سابقًا، وقد يردد عبارات تتضمن الخوف من عودة المرض إليه.

وتظهر على الإنسان المصاب بالقلق حالات واضحة، مثل:

- التعرق.
- الفزع.
- اضطرابات القلب.
- اضطرابات التنفس.
- مشكلات فى الجهاز الهضمي.
- معاناة الإنسان من أحلام تتضمن الكوابيس والاستيقاظ من النوم فى حالة رعب.

كثيرًا ما يشعر الإنسان بالتعب والإنهيار الجسمي وكثرة الإفرازات العرقية وطرح البول، واختلال فى الرؤية، كما يسيطر الخوف على الإنسان من الأماكن المتسعة والمغلقة والعالية والمظلمة والخوف من المواقف المتعلقة بالحركة ووسائط النقل.

ويرتبط القلق بحالات عديدة من السلوك والأمراض النفسية المختلفة كارتباطه بالدوافع المتطرفة المختلفة التي يحملها الإنسان سواء كانت بيولوجية أو اجتماعية.

أعراض حالات القلق

الأعراض، هي نموذج فريد للتغيرات التي تصيب الناس فى حالات القلق والذعر، وهي تغيرات تمس الأركان الرئيسة الثلاثة لشخصية الإنسان، أي الجانب العضوي العضلي، وجانب الوجدان أو الشعور، ثم جانب التفكير.

الناحية العضوية:

تحدث فى حالات القلق تغيرات غير سارة، يرى العلماء أنها نتيجة للاستثارة الشديدة التي تحدث فيما يسمى بالجهاز العصبي السمبثاوي، وهو أحد الأجهزة الرئيسة التي تنشط فى مواقف الخطر والانفعال، ويؤدي نشاطه إلى التأثير فى الأعضاء المتصلة به، فتجحظ العيون أو تضيق، وتعرق الأيدي أو تبرد أطرافها، وتتزايد دقات القلب وتتسارع، وتنتفض الأوعية الدموية، وتستثار بعض الغدد كالغدد الدمعية فى حالات الحزن.

ونجد فى حالات القلق أن التغيرات العضوية تمتد لتشمل:

- القيء.
- الغثيان.
- الإسهال.
- ألم فى المعدة.
- فقدان الشهية.
- ارتجاف الصوت.
- اتساع حدقة العين.

- رعشة فى اليدين.
- الارتفاع فى ضغط الدم.
- كثرة التبول أو احتباسه.
- زيادة نشاط الغدة الدرقية.
- يقل إفراز اللعَاب وجفاف الحلق.
- سرعة نبض القلب وزيادة ضخ الدم.
- عدم القدرة على إتمام الحركات الدقيقة
- الشعور بالاختناق: ضيق فى التنفس، شعور بالثقل على الصدر
- الصداع: على شكل صداع فى الرأس أو ألم فى مؤخرة الرأس أو ألم فى الرقبة والظهر مع شعور بالدوخة
- اضطرابات جنسية عند الرجال: سرعة القذف – عدم الانتصـــاب، عند النساء: البرود الجنسي – انقطاع الطمث تمامًا أو كثرة – تـــردده أو علـــى شكل آلام شديدة قبله أو بعده أو أثنائه.

الناحية الوجدانية:

ونجد فى حالات القلق أن التغيرات الوجدانية تمتد لتشمل:

- سهولة الإثارة.
- إفراط فى الحساسيّة.
- عدم الثقة فى النفس.
- التردد فى اتخاذ القرارات.
- الإحساس بالعجز والفشل

- الانزعاج والتوتر.
- كثرة الأحلام المزعجة.
- الشعور بالملل والضجر.
- كثرة الحركة وعدم الاستقرار.
- عدم الاستقرار والتهيج العصبي.
- الأرق مصحوبًا بصعوبة النوم أو عدم استمراره.
- عدم القدرة على الاستقرار فى الحب والألفة والمودة.
- اضطراب فى العلاقات الاجتماعية مع الأهل والأصدقاء.

الناحية الفكرية:

ونجد فى حالات القلق أن التغيرات الفكرية تمتد لتشمل:

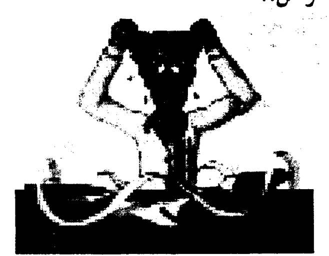
- النسيان.
- الشرود.
- تشتت الانتباه.
- صعوبة التركيز.
- عدم الصبر على إنهاء الأعمال والأمور الخاصة.

وقد يصاب الإنسان بالقلق النفسي الحاد مرة واحدة ويعالج ولا تعاوده النوبات المرضية مرة أخرى، ويوجد نوبات من القلق تكون دورية – يصاب بها المريض من وقت إلى آخر.

ويوجد مرضى يعانون من القلق المزمن على هيئة أعـــراض فســـيولوجية ونفسية، علمًا بأنه يمكن شفاء وتحسن ثلثي الحالات، أما الثلـــث البـــاقي فـــإنهم يشكون من الأعراض حتى وإن خفت حدة هذه الأعراض.

ويعتمد تطور المرض على عدة عوامل منها :

- حدة المرض: هل هو حاد أم مزمن؟.
- تاريخ مرضي سابق بالأمراض النفسية للمريض ذاته.
- تاريخ مرضي سابق بالأمراض النفسية لأسرة المريض.
- ذكاء المريض: فوق المتوسط أو أقل من المتوسط.
- تكامل الإنسانية: القلق فيما بعد ٣٥ سنة يكون أشد درجة.
- أسباب المرض: هل هي واضحة وواقعية أم هي غامضة وليست لها علاقة بحدوث الأعراض؟.



هل القلق سلوك سوي؟

القلق من المشاعر النفسية المضطربة، التي تنتج عنها في الغالب آثار سيئة مثل: التوتر والانقباض والخوف وعدم الطمأنينة والكآبة، كما يشير الأطباء المختصون إلى أنه قد تنتج عن القلق آثار مرضية عضوية كإضطراب القلب وتقلص المعدة والشعور بالإرهاق وغير ذلك.

ولابد من التأكيد على أن القول بأن القلق أو ما يشابهه من المشاعر النفسية أصبح ظاهرة في مجتمع ما سواء من حيث عدد المصابين به، أو من حيث عمق تأثيره في نفوسهم حكم يحتاج إلى دراسات علمية ذات أدلة دامغة من الإحصاءات الموثقة، ولا أظن أن مثل هذه الدراسات موجودة بين أيدينا الآن، كما أن هذه المشكلة غير ملموسة في مجتمعنا بالذات.

فإذا صعدنا عتبة هذا التوضيح اللازم فسنجد أن مثيرات القلق لها أسباب كثيرة جامع القول فيها أنها غالبًا ما تتعلق بالخوف من المجهول أو المستقبل، ومنها:

- الخوف من الموت.
- أسباب خاصة كخوف الطالب وقلقه من الامتحان.
- خوف الوالدين على أولادهما عند مرضهم وقلقهم عليهم.

وهذا القلق يكون محمودًا ومندوبًا إليه إذا كان وسيلة لدفع الإنسان إلى الخوف من الآخرة وإحسان العمل، ويكون سويًا إذا كان في حجمه الطبيعي الذي يحفظ قدرات الإنسان على العطاء والحرص المتوازن، ويكون مذمومًا إذا تعدى حدوده إلى إعاقة عطائه وقدراته.

وتوجد أسباب عامة حين يتحول القلق إلى مرض نفسي يلازم الإنســـان فى معظم تصرفاته، دون أن يكون لديه من الإيمان التحصين الكافي لدفع خطر المــرض أو الوقاية منه.



قواعد تجنب القلق

فيما يلي أربع قواعد، تساعد في تجنب القلق، هي:

القاعدة الأولى: عش في حدود يومك:

إذا أردت أن تتجنب القلق، فعش في حدود يومك، ولا تقلق على المستقبل، عش اليوم حتى يحين وقت النوم، وإذا أردت أن تفكر في المستقبل فلا بأس ... فكر ولكن لا تهتم، فالهم مرادف القلق.

القاعدة الثانية: اسأل نفسك:

عندما تصيبك مشكلة ما ولا تستطيع منها فكاكًا، فجرب الطريقة السحرية لتتخلص من القلق، بأن تسال نفسك:

- ما أسوأ الاحتمالات التي يمكن أن تحدث؟.
- هيئ نفسك ذهنيًا لقبول أسوأ الاحتمالات إذا لزم الأمر.
- حاول إنقاذ ما يمكن إنقاذه من هذا الاحتمال الذي هو أسوأ الاحتمالات، والذي أعددت نفسك لقبوله.

ومثال ذلك صاحب شركة كبيرة، قال عن نفسه: لقد عشت أسوأ أيام حياتي عندما كنت مهددًا بالإفلاس، لأن أحدًا من موظفي شركتي كان يبتز أحد موظفي الدولة، وذلك سيؤدي بالتأكيد إلى هجوم إعلامي على شركتي، وبالتالي سأخسر أربعة وعشرين عامًا من العمل لإنشاء هذه الشركة، ولكني عندما تيقنت أني لن استفيد من قلقي.

جلست مع نفسي ثم قلت: ماذا يمكن أن يحصل لو انتشر أمر هذا الموظف ووصلت القضية إلى المحكمة؟، وجاوبت نفسي أخسر عملي، وهذا أسوأ احتمال، ثم قلت إن خسرت عملي فسيبقى اسمي أستطيع من خلاله تكوين شركة جديدة، وإن خسرت عملي فلن أخسر حياتي وستبقى زوجتي معي وأولادي – هيأ نفسه ذهنيًا لأسوأ احتمال – ثم قلت على أن أتدارك ما يمكن أن أتداركه.

فذهبت إلى ذلك المسئول الكبير الذي كان يبتزه الموظف لأكلمه عن موضوع موظفي وشركتي ... فما كان منه إلا أن قال: إن ذلك الشخص هو نصاب معروف مطلوب للقضاء، وأنا الشخص السادس الذي يحاول ابتزازي بهذا الشكل ... وانتهت المشكلة، فحاول إنقاذ ما يمكن إنقاذه.

القاعدة الثالثة: الثمن:

ذكر نفسك دائمًا بالثمن الذي يتقاضاه القلق من صحتك، وإعلم أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق أقصر أعمارًا.

وأذكر هنا بعض الأمراض العضوية التي يسببها القلق لصاحبه:

- ضغط الدم.
- حدة المزاج.
- ضعف النظر.
- تساقط الشعر.
- التهاب المفاصل.
- التهاب القولون.
- اضطرابات المعدة.

ويذكر أنه أثناء الحرب العالمية الثانية قتل من الجنـــود الأمـــريكيين ثلـــث مليون، في حين مات من الشعب مليونين ... إتضح أن نصـــفهم – أي مليـــون – كانت وفاقم بسبب القلق، هذا الإضافة إلى ما تخسره من نضارة الوجه، ومن جمال العينين والبشرة ... وغيرها.

القاعدة الرابعة: الاسترخاء والترفيه:

جاء ديننا الإسلامي ليعلمنا كل ما نحتاجه فهاهو الرسول – صلى الله عليه وسلم يقول:

"ساعة وساعة"

وها هو يقف بعائشة – رضي الله عنها – عند لعب الحبشة تنظـــر إلـــيهم حتى فرغت هي.

وها هو الرسول – صلى الله عليه وسلم – يقول لطفل صغير:

"يا أبا عمير ما فعل النغير"

يقصد طائر صغير كان له يداعبه.

إن للاسترخاء والترفيه أثر كبير جدًا على النفس، فاجعل لنفسك ساعات كافية من النوم، ولا تنسها من اللعب والمرح والترفيه.

الخطوات الأساسية لتحليل القلق

مشكلتنا أننا نريد أن نتخذ قرارًا حاسمًا، وبدون استخلاص للحقائق، وهذا صعب وبصعوبته نهتم ... فنقلق:

وفيما يلي الخطوات الأساسية لتحليل القلق، هي:

الخطوة الأولى: استخلاص الحقائق:

استخلص الحقائق، بالعمليتين التاليتين:

- عند استخلاص الحقائق عن أي مشكلة أتظاهر كأنما استخلصها لشخص آخر لأتخلص من تحكم العواطف بي.
- استخلص الحقائق التي تنافي مصلحتي أي حقائق ضدي.

دون المجموعتين في ورقة، ثم اعلم أن القرار الصحيح هو قرار وسط بين المجموعتين ... فلا أنت ولا أنا ولا انيشتاين ولا المحكمة الدولية على ذكاء وقدرة؛ بحيث يتخذ قرارًا صحيحًا ١٠٠%.

يقول هوكس، إن نصف القلق في العالم منشأه محاولة الوصول إلى قرارات حاسمة قبل أن تكتمل لدينا المعلومات الكافية لاتخاذ القرار.

الخطوة الثانية: اتخاذ القرار:

بعد أن تزن الحقائق بعناية، توكل على الله واتخذ قرارًا.

الخطوة الثالثة: تنفيذ القرار:

متى اتخذت قرارًا صحيحًا، اقدم على تنفيذه، ولا تتهيب العواقب.

الخطوة الرابعة:أجب على الأسئلة الأربعة:

عندما يساورك القلق على عملك، اجب عن هذه الأسـئلة الأربعـة، ودون إجابتك، ثم اقرأها:

- ما المشكلة؟.
- ما سبب المشكلة؟.
- ما الحلول الممكنة؟.
- ما أفضل الحلول؟.



خمس طرق تقيك القلق

فيما يلي خمس طرق تقيك من القلق، هي:

الطريقة الأولي: أمشي واسرح:

أكثر من الراحة، واسترح قبل أن يفاجئك التعب، كان الجيش الأمريكـــي يمشي ويستريح فى كل ساعة عشر دقائق فثبت أهم كانوا يقطعون مسافة أطول من المسافة التي يقطعونها بدون توقف ... وفى نفس الوقت.

الطريقة الثانية: تعلم كيف تسترخي؟:

تعلم كيف تسترخي وأنت تمارس عملك، أو فى مدرستك، أو وأنت تذاكر دروسك، هل تعرف كيف تسترخي؟، هل تبدأ بذهنك أولاً؟، أم بأعصـــابك؟، لا هذه ولا تلك؛ بل ابدأ بالعضلات.

وإليك تجربة بسيطة فلنجرها معًا:

اقرأ هذه العبارة حتى إذا وصلت إلى النقطة أغمض عينيك وقل لعضلات عينيك فى صمت: استرخي ... استرخي ... كفى عن التوتر ... استرخي، وكـــرر هذه العبارة فى خاطرك لمدة دقيقة.

والآن ألم تر أن عضلات عينيك لم تمض ثـــوان حـــتى بـــدأت تســـتجيب لأوامرك، فها أنت خلال دقيقة واحدة وقفت على السر الأكبر فى فن الاسترخاء.

وبعد هذا بمقدورك أن تقوم بنفس الأسلوب مع باقي عضلات جسمك.

وإليك النصائح التالية لإتقان الاسترخاء:

- استرخ أينما كنت.
- اشتغل ما شئت من الوقت على أن تراعي الاسترخاء فى جلستك.
- راجع نفسك خمس مرات فى اليوم اسأل فيها نفسك:

– هل أنا استخدم عضلات فى عملي ليست لها حاجة مثل أن تعمل واقفًا والعمل ممكن بالجلوس؟.

– هل أنا أجعل عملي أصعب من المفروض؟.

فهذه المراجعة ستعينك على عادة الاسترخاء.

- اسأل نفسك فى آخر يومك: هل أنا متعب؟، فإن كنت متعب فاعلم أن التعب ليس من الجهد المبذول إنما من طريقة بذل الجهد.

الطريقة الثالثة: أوراق المكتب:

- اخل مكتبك مما عليه من الأوراق غير ما يخص المسألة التي بين يديك.
- افعل الأهم فالمهم.
- حين تعترضك مشكلة فإحسمها فور ظهورها.
- تعود النظام والركون إلى الغير والإشراف.

الطريقة الرابعة: التجديد فى العمل:

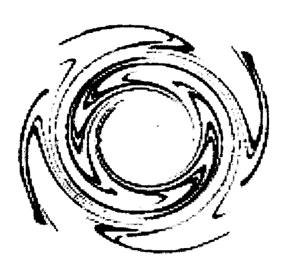
لتتقي القلق ... أضف إلى عملك ما يزيد استمتاعك به.

الطريقة الخامسة: تذكر:

تذكر أن أحدًا لم يمت أرقًا، وإنما القلق الذي يلازم الأرق هو مبعث الخطر.

كيف تحطم القلق قبل أن يحطمك؟

- إذا أحسست بالقلق على شيء ما ... فإشتغل عنه بأي عمل، فإن العمل هو خير علاج للقلق.
- لا تهتم بتوافه الأمور، ولا تدع صغائر المشكلات تهدم سعادتك.
- كلما ساورك القلق فقل لنفسك: أليس من الممكن ألا يحدث إطلاقًا ما أنا قلق بشأنه؟.
- ارض بما ليس منه بد، وإذا أدركت فرصة لتغيير شيء ما وفاتتك الفرصة إلى غير رجعة فقل لنفسك: هكذا أراد الله للأمر أن يكون ولا يمكن أن يحصل إلا ما حصل.
- ضع حدًا أقصى للقلق وقدر قيمة الشيء ولا تعطه من القلق أكثر مما يستحق.
- دع التفكير في الماضي، فليست هناك قوة يسعها أن تعيد الماضي، ولا تحاول أبدًا نشر النشارة ولا عجن العجين ولا برد البرادة.



كيف تتجنب القلق الناتج من النقد؟

فى سنة١٩٢١م، قدم إلى شيكاغو شاب عمره ٢٢ سنة ... عمل حطابًا، ثم عمل فى مطعم، ثم بائعًا متجولاً.

وفى سنة ١٩٢٩م، كان هذا الشاب يحتفل بتوليه رئاسة جامعة شيكاغو.

هل تتوقعون قدر النقد الذي ناله فى صباح ذلك اليوم؟.

عنوان فى جريدة يقول: بائع الحلوى يترأس جامعة شيكاغو، وأحدهم يقول: شاب بلا تجارب يقود جامعة... وكثير من العبارات اللاذعة.

كان والد هذا الشاب يصغي لصديقه عندما قال: كم سائني نقد الإعلام لولدك هذا الصباح، فقال الوالد: نعم ولكن تذكر أنه بقدر قيمتك يكون النقد موجه إليك.

القاعدة الأولى:

النقد الظالم ينطوي على غالبًا على أطراء متنكر، فمعناه على الأرجح أنك أثرت الغيرة والحسد لدى منتقديك.

القاعدة الثانية:

ركز جهدك فى عملك الذي تشعر من أعماقك أنه صواب، وصم أذنيك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين.

القاعدة الثالثة:

اطلب من الناس وممن حولك أن ينتقدونك نقدًا نزيها عفيفًا، ولا تقلق من ذلك، فالنقد الهادف قادر على أن يصحح أخطائك.

تذكر:

إن الله وهو خالقنا وبارئنا، قالت عنه اليهود: يده مغلولة ... غلت أيديهم، وتعالى الله عما يقولون، ورسولنا – صلى الله عليه وسلم – قالوا عنه: ساحر ومجنون وشاعر.

فلا تقلق من النقد الحاقد، فهو دليل نجاحك.

علاج القلق

لابد أن يركز علاج القلق على الجذور، باجتثاث الأسباب التي أسهمت في ظهوره على سطح المشاهدة، وهذا العلاج ممكن بعدة وسائل.

من أهم وسائل العلاج:

تقوية إيمان الإنسان بربه، لأن الإيمان حصن منيع يحجز طوفان هذه المشكلة من العبور إلى نفس الإنسان، فلا تستطيع بواعث القلق أن تتسلقه أو تخترقه، وإذا حدثت شقوق في هذا الحصن أمكن السيطرة عليها وعلاجها.

وكيف يستبد به القلق؟، ولماذا يقلق أساسًا من يعرف أن ما أصابه لم يكن ليخطئه؟، وما أخطأه لم يكن ليصيبه؟، وما كتب له لن يذهب لغيره؟، وما لم يكتب له لن يحصل عليه بقوته؟.

وإذا ضعف الوازع الإيماني عند الإنسان، أو اعتراه شيء من الران، مع وجود الفطرة السليمة، فإن إيقاظ هذا الوازع أمر لا يصعب على المصلحين والدعاة عبر وسائل لا حصر لها.

من أسباب إزالة القلق:

- الإحسان إلى الناس بالقول وبالفعل، فبهذا الإحسان يدفع الله عن البر والفاجر الغم والهم في الدنيا. ولكن للمؤمن منه أكمل الحظ والنصيب في الدنيا والآخرة، قال تعالى

" لا خير في كثير من نجواهم الا من أمر بصدقة أو معروف أو إصلاح بين الناس ومن يفعل ذلك ابتغاء مرضاة الله فسوف نؤتيه أجرًا عظيما"

– الاشتغال بعمل من الأعمال أو بعلم من العلوم، لأن إشغال الناس بالمفيد يحجز عنها غير المفيد من قلق ونحوه.

– الحرص على الانتفاع بثمار العبادات المختلفة، والمداومة على الأذكار الشرعية المأثورة من الكتاب والسنة، لأن المشاعر النفسية لا تتحكم إلا في القلب الفارغ مما ينفع، ولأن الذكر سبب من أسباب طمأنينة القلب، حيث قال تعالى:

"الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب"

– ومما لا ريب فيه أن قراءة القرآن الكريم من أفضل العبادات والأذكار التي يحسن بالمسلم أن يتعهدها، وأن يشغل نفسه بها، وهو وقاية وشفاء للأنفس والأبدان، من كل الأمراض، قال المولى عز وجل:

"قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء"

– الاهتمام بعمل اليوم الحاضر، وقطع القلب عن الخوف من المستقبل، وقد ورد في صحيحي البخاري ومسلم رحمهما الله أن النبي – صلى الله عليه وسلم:

"استعاذ من الهم والحَزَن فالحَزَن على الأمور الماضية التي لا يمكن ردها، والهم الذي يحدث بسبب الخوف من المستقبل"

ويلحق بهذا ضرورة أن يوطن المسلم نفسه على القناعة بما آتاه الله تعالى: وسؤاله المزيد.

– الدعاء، الذي هو مفتاح الاستجابة، قال تعالى:

وقال ربكم ادعوني استجب لكم إن الذين يستكبرون عن عبادتي سيدخلون جهنم داخرين"

- التلبس بالتقوى، قال الله تعالى:

"ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرًا"

- العناية بالتغذية الصحية السليمة، وإلزام النفس بممارسة العادات الترفيهية المباحة من رياضة وهوايات واسترخاء وتأمل، وغيرها لطرد ما يشعر به الإنسان من وساوس الشيطان.

- العلاج الطبي عن طريق الأدوية كالمهدئات، أو التنويم المغناطيسي والتحليل النفسي، بحسب ما تحتاجه كل حالة.

وقد ذكر **ديل كارنيجي**، صاحب كتاب: **دع القلق وابدأ الحياة**، عددًا من الوصفات لعلاج القلق، ومنها.

- لا تبك على اللبن المسكوب، أي: ما فات مات.
- لا تعبر الجسر قبل أن تصله، أي: لا تقلق للشيء قبل حدوثه.
- لا تشتر الصفارة بأكثر من ثمنها، أي: لا تعط للأمور أهمية أكثر مما تستحقه.

ولعل القارىء الكريم عندما يتأمل ما ذكره **كارنيجي** سيجد أنه لم يأت بجديد فى علاج القلق، فالإسلام اهتم منذ خمسة عشر قرنًا اهتمامًا كبيرًا بدفع القلق، بعلاج أشمل مما ذكره **كارنيجي**، من خلال المظهرين الأساس للدفع، وهما: الوقاية والعلاج؛ حيث تضمنت نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية عناصر الوقاية والعلاج من القلق بأساليب متنوعة، وبما يكفل اجتثاث جذوره.

يذكر **زهير السباعي**، أن القرآن الكريم وضع أسس الوقاية من القلق وغيره من الأمراض النفسية، من خلال مفهومين أساسين، هما:

- أن حياتنا بكل ما فيها متصلة بالله تعالى.

- أن الإسلام منهج حياة متكامل، يحدد مسالك حياتنا ودروبها وعلاقتنا ومعاملاتنا.

فعن المفهوم الأول، وهو تعميق الإسلام مفهوم الصلة بالله تعالى نجد أن القلق لا يجد سبيلاً إلى المؤمن المتصل بالله تعالى، حق الصلة، فكيف يخاف المسلم إذا ما كان معتقدًا بأن الأمر كله بيد الله، صحيح أن على المرء أن يأخذ بالأسباب، وأن يعمل على أن يقي نفسه وأهله غوائل الجوع والفقر والمرض والمصائب، لكن عليه أن يضع في حسابه أن النتائج بيد الله سبحانه وتعالى قال الله تعالى:

"وكأين من دابة لا تحمل رزقها الله يرزقها وإياكم وهو السميع العليم"

وعن المفهوم الثاني، وهو كون الإسلام منهج حياة شاملاً نجد أن الإسلام يدعو إلى التعاطف والتآلف والتراحم والمحبة والعطاء، في كل تشريعاته وتعاليمه التي تنظم حياة الناس وسلوكهم ومعاملاتهم، واضعًا بذلك دعامات أساس للصحة النفسية، ومحاربة الأمراض النفسية كالقلق.

قال النبي – صلى الله عليه وسلم:

"مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالحمى والسهر"

وحين نتأمل التعبير القرآني الكريم بلفظ، أسرفوا وبلفظ لا تقنطوا، وتأكيده المتكرر على مغفرة الله للذنوب جميعا، يظهر لنا أن القرآن حرص على حماية المسلم من القنوط وهو أحد المسببات الكبرى للقلق، كما حرص أشد الحرص على سد كل الطرق المؤدية إلى نفاذ وساوس الشيطان إلى قلب الإنسان وفكره، لأن هذه الوساوس تقوم بتضخيم الذنب إلى درجة القنوط.

إن موقف الإسلام من الأمراض النفسية وقايةً وعلاجًا دلالة أكيدة على تميز هذا الدين العظيم، وحاجة الناس جميعًا، مهما كان مكانهم أو زمانهم إلى ورود مناهله العذبة، التي تؤيدها الفطرة السليمة، ومطالب الإنسان المتوازنة، هذا وبالله التوفيق.

القاعدة الذهبية لقهر القلق

إن المحيط مهما حصل من أعاصير وزوابع رعدية وأمطار وعواصف على سطحه، فان ذلك لا يؤثر على قاعه الهادئ الآمن، وكذلك إذا امتلأ عمق الإنسان بالإيمان فإنه لا تؤثر فيه ما يمر به من مشكلات ومصائب.

وقد أثبتت الدراسات، أنه كلما كان الإنسان أقرب إلى الله وأكثر إيمانًا به قل تأثره بالمشكلات، وعلى العكس كلما قل الإيمان تأثر الإنسان من أدنى مشكلة ومن توافه الأمور.

– فلماذا لا نتجه إلى الله إذا استشعرنا القلق؟.

– لماذا لا نؤمن بالله ونحن في أشد الحاجة إلى هذا الإيمان؟.

– لماذا لا نربط أنفسنا بالقوة العظمى المهيمنة على هذا الكون؟.

حين تنفد قوانا ونشعر باليأس نتجه إلى الله، فلماذا بالله ننتظر حتى يتولانا اليأس؟، لماذا لا نجدد قوانا كل يوم بالصلاة والدعاء والحمد؟، ولا يقعد بك عن الصلاة والدعاء والبكاء بين يدي الله، أنك لست متدينًا بطبعك، أو بحكم نشأتك.

وثق بأن الصلاة سوف تسدي إليك عونًا أكبر مما تتوقع، لأنها شيء عملي فعال.

تسألني: ماذا أعني بكلمة عملي وفعال؟.

أعني: إن الصلاة تحقق لك أمورًا ثلاثة لا يستغني عنها أي إنسان، هي:

- الصلاة تعينك على التعبير بأمانة عما يشغل نفسك ويثقل عليها.
- يجمع الأطباء النفسيون على أن علاج التوتر العصبي والتأزم الروحي يتوقف إلى حد كبير عند الإفضاء بمبعث التوتر، وأحيانًا تكون هناك أمور من

الصعب ذكرها لأي شخص مهما كان قريبًا ... فإذا لم نجد من نفضي إليه همومنا فكفانا بالله وليًا.

- وأخيرًا، فالصلاة تحفزنا إلى العمل؛ بل هي أول خطوات العمل:

"إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر"

والآن لماذا لا تنهي عملك على الانترنت عند هذا الحد، وتذهب إلى غرفة نومك، وتركع لله وتسجد، وتفتح له مغاليق قلبك؟.

وتذكر قول جبريل لمحمد – صلى الله عليه وسلم:

" يا محمد عش ما شئت فإنك ميت، وأحبب من شئت فإنك مفارقه، واعمل ما شئت فإنك مجزي به، واعلم أن شرف المؤمن قيام الليل وعزه استغنائه عن الناس"



قائمة سلوكيات القلق، والبديل

فيما يلي جدول(١)، والذي يبين قائمة بالأخطاء السلوكية التي تمارسها الأسر الصانعة للقلق، والسلوكيات البديلة.

جدول(١): قائمة بالأخطاء السلوكية التي تمارسها الأسر الصانعة للقلق، والسلوكيات البديلة

م	الأخطاء السلوكية التي تمارسها الأسر الصانعة للقلق	السلوكيات البديلة
١	التحقير منه ومن إمكاناته ومن قدرته على حل مشكلاته: هذا رأي طفل – لا تتدخل في مناقشة الكبار	أعطه بعض الوقت لسماع رأيه، وناقشه دائمًا بموضوعية واحترام
٢	استخدام مشاعر الذنب عند عقابه: إنك تجرح مشاعرنا – إنك أناني – إن الله سيعاقبك على أفعالك	اعرف ما الذي أدى إلى المشكلة وركز على إيجاد الحل الملائم: إنك لم تفعل ذلك لتجرح مشاعرنا ولكنك تريد أن تحصل على اهتمامنا – ليس من عادتك الأنانية
٣	تذكير الطفل الدائم بأخطائه ونقاط ضعفه، وجوانب النقص منه	ركز على ما أنجز الطفل، وعلى ما أحرز من تغير، وشجعه على الاستمرار في حياته
٤	مقارنة الطفل دائمًا بالآخرين، خاصة إخوته وزملائه	ركز على ما يملك الطفل من إمكانات وبقدرته الإنسانية على تنمية نفسه ومواهبه
٥	الشكوى الدائمة من الحياة أمام الطفل والتذمر	تعويد النفس على البحث النشط عن الحلول الإيجابية للمعضلات

٦	التركيز على الكمال المطلق، على أنه: يجب أن يكون أذكى من الجميع، وأشطر، وأقوى، أو أنبه من الكل	ركز على ضرورة أن يكون مقتنعًا فى داخله بإمكانياته وعلى مقدار ما يحصل عليه الطفل من رضا أو إشباع بالنشاطات اليومية التي يقوم بها
٧	لا تركز على التبعية؛ بل شجع على الاستقلال واتخاذ بعض المجازفات – احترم علاقاتهم الاجتماعية بأصدقائهم ولا تشعرهم بالذنب منك	تضييق فرص الطفل فى النمو المستقل: حياتك من غيرنا صعبة – لولانا لما وصلتم – سرقتكم الحياة ونسيتمونا – لا تركز على التبعية؛ بل شجع على الاستقلال واتخاذ بعض المجازفات – احترم علاقاتهم الاجتماعية بأصدقائهم ولا تشعرهم بالذنب منك
٨	أن ترسم أمامهم بتصرفاتك وسلوكك عند مواجهة الأزمات نموذجًا لشخصية عصبية قلقة مثلاً: استخدام الحبوب المهدئة – الشكاوي العضوية الدائمة – التعبير بحزن لما لم تحققه فى حياتك	عند مواجهة الأزمات استخدم أسلوبًا سليمًا قائمًا على مواجهة المشكلة والتفكير فى حلولها والعمل بنشاط لمواجهة أسباب القلق للتخلص منها، بذلك ترسم أمامهم نموذجًا صحيًا مختلفًا
٩	التدخل المستمر وعدم احترام خصوصية الطفل من خلال مراقبة كل كبيرة أو صغيرة يقوم بها	راقب الطفل عن بعد – تدخل عند الضرورة – لا تجعل الطفل خائفًا حتى وهو بمفرده من أنك ستقتحم عليه خلوته
١٠	التردد فى اتخاذ القرار أو التأجيل الدائم وإلحاحهم	لا تخشى من اتخاذ القرارات، وتجنب التأجيل الدائم – أرفض بوضوح وهدوء المتطلبات غير الواقعية – نفذ ما تعد به إذا كان ممكنًا

١١	التركيز المتعمد على القلق وإثارة الانشغال هل تعرف كم تبقى على الامتحان؟.	لا تركز على إثارة القلق، ركز على إثارة الدافع للعمل وعلى الإنجاز وعلى النشاط
١٢	إظهار الضجر عندما يتصرف الطفل بما يناسب عمره والإصرار على أن يكون أنضج أو أكبر من سنه	زود نفسك ببعض الثقافة الملائمة بما يناسب العمر، واجعل الطفل يسعد بالتصرفات الملائمة لسنه، أو حجمه مع أطفال من نفس العمر
١٣	القبول بالأعذار، خاصة ونحن نعلم أنها مجرد حجج يختلقها الطفل ليهرب من المسئولية	شجع على المواجهة، وساعد الطفل على أن يحل المشكلة بدلاً من أن يهرب منها
١٤	الحث الدائم على العجلة، والسرعة والدقة والضغط المستمر في هذا الاتجاه	أعط الطفل فرصة للإنهاء العمل، وساعده على أن يخطط جدوله ووقته جيدًا، فالاستعجال الدائم يربك ويثير القلق
١٥	العزوف عن الحوار والمناقشة في أمور حياتهم، واهتماماتهم، ومخاوفهم، والتركيز على النقد، والقفز لإعطاء النصائح الشكلية	خصص دائمًا بعض الوقت لمناقشتهم في مخاوفهم دون سخرية منها، اجعلهم يصلوا للحلول بأنفسهم حتى ولو كنت تعرفها، شجعهم على التعبير عن الرأي والمشاعر أمامك
١٦	الدفع المستمر للمنافسة، والتعامل مع الآخرين على أنهم مجرد نماذج يمكن إتباعها أو هزيمتها	ركز على العلاقات الإيجابية الدافئة على أنها الهدف، ركز على المشاركة وشجع الطفل على العمل مع الآخرين
١٧	العقاب المستمر عند الخطأ	إذا كان لا بد من العقاب، وضح السبب فيه، وبين أيضًا الطريقة الصحيحة للتصرف أو الفعل المستقبل

١٨	إثارة أهداف غير واقعية : ستكون دائمًا الأول – ستكون أشهر وأحسن طبيب	إثارة أهداف واقعية قصيرة المدى: أعتقد أنك لو خصصت ١٥ دقيقة يوميًا لمذاكرة الحساب، سيرتفع تقديرك عما هو عليه، غير الهدف عند الضرورة
١٩	التخويف المستمر من العالم ومن الخارج: لا تتحدث مع الكبار – لا تلعب لأنك ستعدى بالمرض – لا تنزل المياه لأنك لا تعرف السباحة	التشجيع على المجازفات المحسوبة: علمه السباحة بدلاً من تخويفه من الماء – اجعله يحيط نفسه بالملبس الملائم فى الأوقات الباردة
٢٠	الإكثار من الحديث عن المستقبل: ذاكر علشان تبقى دكتور كبير، أو مهندس، أو غني ... الخ	ركز على المتعة التي يجنيها الطفل من الشيء ذاته وعلى الأهداف القريبة مثل الشعور بالراحة، والاستمتاع، والاحترام الذي يخلقه النجاح

التعامل مع القلق

ينبغي ألا ننسى بأننا جميعًا قد نتحول إلى أشخاص صعبين ومتوترين تجاه الآخرين يومًا ما، فلا أحد إلا وفيه خصوصيات عالية من الإيجابية تبعث على السعادة والارتياح فى نفوس الآخرين، وربما فيه بعض الخصوصيات الأخرى التي تبعث على الضجر والقلق أو الألم عند آخرين.

إذًا كل واحد منا معرض لأن يكون سهلاً لطيفًا ومقبولاً أو لأن يكون صعبًا قاسيًا مؤذيًا للآخرين المحيطين به كما يعبر عنه علماء النفس بالجاذبة والدافعة فى الأفراد، إلا أن العاقل ينبغي أن يبحث دائمًا عن الفضائل فيجاهد نفسه للتحلي بها ويتخلى عن الرذائل ليكون مقبولاً عند الله أولاً ثم عند نفسه ثم عند الناس.

من هنا يتبين أن فهم ذاتنا وصفاتنا وطريقة تعاملنا وفهم الدوافع الكامنة وراء تصرفاتنا بشكل جيد ودقيق هما من أولى الخطوات التي يجب علينا القيام بها لتحسين علاقاتنا مع الأفراد فى مكان العمل مع السعي للتخلي عن مناطق الخطر أو مواقع القلق فإن قوّتنا وقدرتنا الأخلاقية تظهر ليس فى ألا نتوقع من الآخرين أن يؤذوننا أو إذا آذونا أن نعاملهم بالصبر واللطف والمرونة؛ بل القوة والقدرة المعنوية الحقيقية تظهران فى معالجة الموقف وإدارته بالتي هي أحسن.

وأهم خطوة فى هذا الاتجاه أن تطفئ إثارات الطرف وتمنع من استفزازه، لأن الإثارة والاستفزاز يزيده توترًا ويصاعد عنده الثورة والغضب فيرتكب ما لا يحمد عقباه عاجلاً أو آجلاً.

إذًا تركيزنا المستمر على متابعة أخلاقنا وتصرفاتنا نحن كفيل بحل الكثير من القلق فيكون بمثابة الكمادات التي يضعها الطبيب على جبهة المحموم لخفض درجات حرارته.

ومن الواضح أن الغضب وعدم الشعور بالرضا والنقمة والتذمر والضجر ... وغيرها من صفات في جوهر واحد هو العنف، فينعكس إما على صعيد العمل الإنسان المتوتر صداميًا أو على صعيد الفكر إذا كان من المفكرين أو على صعيد العاطفة والعلاقات فيعيش الإنسان العزلة والتراجع إلى الوراء.

فلنتعامل مع القلقين بمرونة وهدوء وفي نفس الوقت الذي نسعى للتحلي بالفضائل نسعى لتجاوز الرذائل، ونسعى دائمًا للدخول إلى الآخرين من أبوابهم ومفاتيحهم التي تشعرهم بالمزيد من الراحة والاطمئنان والرضا متجاوزين حالات القلق والاستفزاز.

القلق ينشط الجسم لمواجهة الخوف

أكد **وليام روستين**، أهمية فوائد هورمونات القلق بالنسبة للإنسان، فهي تنشط الجسم فى مواجهة حالات الخوف والهلع والمخاطر التي يتعرض لها الإنسان بشتى أشكالها.

ويضيف **روستين** أن هورمونات القلق تنشط عادة من أجل إعطاء الجسم نوعًا من التوازن، وهي تختلف فى شدة إفرازاتها من إنسان إلى آخر.

وجاء هذا التأكيد ردًا على التساؤلات المتعددة التي تطرحها المراكز الطبية الأوروبية حول فعالية وضرورة الأدوية المضادة للقلق.

ويقول بعض الأطباء إن القلق ظاهرة صحية تشير إلى ضرورة تبديل عادات الجسم، وذلك باللجوء إلى الراحة والهدوء، أو ممارسة رياضة الجري والسباحة والسفر.

وشرح **روستين** الكيفية التي تنشط فيها هورمونات الأدرينالين وهورمونات الغدد فوق الكلوية – الغدد الكظرية – بأوامر من الدماغ من أجل تفادي الخطر والمحافظة على سلامة الإنسان.

ومن ناحية أخرى يرى آخرون بأن القلق ظاهرة غير صحية وتؤدي إلى اضطرابات مهمة فى الجسم، وقد يؤدي إلى انخفاض قدرة الجهاز المناعي، وبالتالي حدوث الالتهابات والسرطانات.

* البروفيسور **وليام روستين**، مدير الدراسات الهورمونية فى المعهد الوطني الفرنسي للبحوث الطبية.

تحويل القلق إلى نجاح

عزيزي القارىء ...

يتعرض الكثير منا بصورة كبيرة للضغوط، منا من يعاني منها، ومنا من يستسلم لها، وما الحياة إلا ضغوط، ولكن لو استسلمت لها ستواجه ضيقًا شديدًا وسينخفض أداءك بصورة كبيرة.

إن القليل من القلق يجعلك تصاب بالملل وقلة الدافعية وعدم الميل لعمل أي شيء أو التفوق فيه، أما إذا كان القلق كبيرًا فسيصيبك بالرعب والهلع والتجمد في مكانك لفترة من الزمن ومن ثم ستعاني من الضعف والانخفاض في مستوى التفكير.

ولكن ما رأيك لو أن هذه الضغوط عززت من أدائك وابتكارك.

نعم هذه حقيقة ... وما عليك إلا أن ترحب بهذه الضغوط وتحولها إلى وسيلة ايجابية في أدائك، بدلاً من أن تدعها تحطمك.

إن الضغوط تتغير بتغير الأعمال التي يقوم بها الأفراد أو نوع المشاكل التي يواجهونها أو القرار الذي يتخذونه، وأوقات عملهم.

وحتى الإنسان المرن قد يتعرض لسلسلة من الأحداث العنيفة في حياته، مثل: الموت - الطلاق - تغيير المنزل - تغييرالوظيفة ... الخ.

وإذا حدثت كل هذه الأمور في وقت واحد، يظهر أثرها مضاعفًا في وجود الضيق.

وحتى تستفيد من القلق لابد من مواجهته، ولمواجهته أنصحك بالتالي:

- اعرف ما يدور بنفسك وارفع درجة التحدي والتحمل لديك بصورة واعية وإيجابية.
- ارفع درجة احترامك لذاتك وثقتك بنفسك، وحول هذه الثقة إلى نجاحات.
- حافظ على توازنك وخصص وقتًا للاسترخاء عندما تنتهي من العمل.

ولتتمكن من تحويل القلق لنجاح، عليك القيام بما يلي:

أولاً: سجل الضغوط التي تعرضت لها:

إليك بعض النصائح لتسجيل الضغوط التي تعرضت لها:

- دون نوعية المواقف التي سببت لك التوتر العصبي والضيق في الماضي.
- قسم المهام الحالية المشابهة إلى أجزاء يسهل التعامل معها وتستطيع مسايرتها.
- دون المهام التي تعرف أنك أنجزتها لكنك وجدتها مملة وغير مشجعة.
- أضف روح التحدى على العمل كأن تلتزم بتسليم العمل قبل الموعد المحدد أو أن تحطم الرقم القياسي لنفسك.
- فكر في طرق أفضل للقيام بالعمل أو حتى إلغاؤه.
- سجل منجزاتك في التكيف مع الضغوط، وهنيء نفسك وكافئها على ذلك.

ثانيًا: غير وجهة نظرك:

إليك بعض النصائح لتغيير وجهة نظرك:

- انظر إلى السلوك الانفعالي على أنه مشكلة الآخرين ولا تدعه يؤثر عليك.
- لا تحمل غلاً أو ضغينة لأحد فى قلبك.
- أعد صياغة الموقف إما بتغيير القصد منه أو وضعه فى سياق مختلف، وسل نفسك: فى أي إطار سيكون هذا الموقف مقبولاً؟، وهل سيختلف رد فعلك حيال التوتر العصبي أثناء العمل أو المنزل أو فى مواقف اجتماعية بعينها؟
- تخيل أسوأ ما سيحدث، وقرر ماذا ستفعل حياله.
- تقبل الأسوأ ذهنيًا، وفكر فى بصيص من النور، وتذكر أن بعد الضيق فرج.

ثالثًا: انظر إلى الجانب المضيء والمبهج:

إليك بعض النصائح لتنظر إلى الجانب المضيء والمبهج:

- حاول رؤية الجانب الفكاهي فى مواقف التوتر العصبي.
- استمتع بحياتك كما كنت تفعل وأنت طفل، فنحن نحقق إنجازات رائعة عندما نستمتع بما نفعل.

رابعًا: تغلب على القلق برد فعل إيجابي:

إليك بعض النصائح للتغلب على القلق برد فعل إيجابي:

- حدد ما تريد، وضع فى خيالك دائمًا ما تريد بدلاً من ما لا تريد.
- افعل شيئًا، وكن مرنًا حتى تغير مما تفعل.

دع القلق واستمتع بالحياة

فى العصر الحديث ... هل أصبح القلق هو الصديق اللدود للإنسان يلازمه أينما ذهب؟!.

توجد أسبابًا كثيرة لقلق الإنسان، فيوجد من يقلق بسبب أزمة مالية يمر بها فيخاصمه النوم حتى الصباح، ويوجد من يخاف من السمنة.

ويوجد من تؤرقه مشكلات أبنائه المراهقين، ويحزنه سوء درجاتهم فى امتحانات المدرسة، وترعبه فكرة سقوطهم فى هاوية المخدرات، كما يوجد من ترهقه المحاولات المضنية للتوفيق بين مسئولياته كأب وزوج ورب أسرة.

ومهما كان سبب القلق الذي ينتاب الإنسان، فإن العلاج، هو:

- ترك القلق جانبًا، والنظر إلى الجوانب المضيئة فى الحياة.
- عدم كبت المخاوف، والتحدث عنها مع أحد الأصدقاء.
- وضع خطط بسيطة قصيرة المدى تعين على مواجهة المشكلات.
- تدريب العقل الواعي والعقل الباطن على تحديد الهدف وإتباع أساليب جديدة فى التفكير وفى تقدير الأمور.

ويوجد خمس وسائل للتخلص من القلق، هي:

- تحديد الأهداف.
- الإقدام على المجازفة.
- معرفة الحلول والبدائل المتاحة.
- البحث عن السبب الحقيقي وراء القلق.
- عدم التركيز على المشاكل البسيطة وتركها تمر بسلام.

وصايا لتجنب القلق

إليك بعض الوصايا التي يمكن أن تساعدك

فى التخلص من القلق، هي:

- ذكر نفسك بالثمن الفادح الذي يدفعه جسمك ثمنًا للقلق.

- عش فى حدود يومك ولا تقلق على المستقبل ولا تخش قلة الرزق، فالرزق بيد الله تعالى:

"وفى السماء رزقكم وما توعدون"

- ارض بقضاء الله تعالى وقدره، فالمؤمن لا يخشى مصائب الحيـــاة، فكـــل أمره خير.

قال الله تعالى:

"وعسى أن تكرهوا شيئًا وهو خير لكم، وعسى أن تحبوا شيئًا وهو شر لكم، والله يعلم وأنتم لا تعلمون"

- اجعل عملك خالصًا لله تعالى، ولا تنتظر الشكر من أحد.

قال رسول الله – صلي الله عليه وسلم:

"إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى"

- لا تعط الأمور أكثر مما تستحق، قدر قيمة الشيء، وأعط كل شيء حقه من الاهتمام.

- استغرق في عملك، فإذا ساورك القلق أشغل نفسك بما تعمل أو بـأمر آخر مفيد.

- لا تهتم بتوافه الأمور، ولا تجعل صغائر المشاكل تهـدم سـعادتك، ولا تسمح لنفسك بالثورة من أجل أشياء تافهة.

- دع التفكير في الماضي، فإنه لن يعود مهما حاولت.

- ركز جهودك في العمل الذي تشعر من أعماقك أنه صواب، ولا تستمع للوم اللائمين، وإذا ما وجدت نفسك على خطأ فالتراجع عنه فضيلة.

- تدبر الحقائق بعناية قبل صنع القرار، ومتى اتخذت قرارًا صحيحًا، أقدم على تنفيذه واستعن بالله ولا تتردد، وتذكر قول الرسول – صلي الله عليه وسلم:

"إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف"

- أحص نعم الله عليك، بدلاً من أن تحصي همومك ومتاعبك.

قال الله تعالى:

"وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها"

واسأل نفسك دائمًا: هل تسعدك مليون دولار بما تملك؟، أتبيع عينيك مقابل مليون دولار، وكم من الثمن ترى يكفيك مقابـل يـديك أو سـاقيك أو أولادك؟، احسب ثروتك بندًا بندًا، ثم اجمع هذه البنود، وسوف ترى أنها لا تقـدر بثمن.

قال حكيم: ما أقل ما نفكر فيما لدينا، وما أكثر ما نفكر فيما ينقصنا.

– لا تكن أنانيًا، وصب اهتمامك على الآخرين، واصنع فى كل يوم عملاً طيبًا يرسم الابتسامة على وجه إنسان.

قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم:

"أفضل الأعمال أن تدخل على أخيك المؤمن سرورًا، أو تقضي عنه دينًا، أو تطعمه خبزًا"

– احتفظ لنفسك بسجل تدون فيه الأخطاء التي ارتكبتها، واستحققت النقد من أجلها، عد إليها من حين لآخر، لتستخلص منه العبر التي تفيدك فى مستقبلك، واعلم أنه من العسير أن تكون على صواب طوال الوقت ولا تستنكف أن تسأل الناس النقد النزيه الأمين وتقبل نصيحة الراشدين.

قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم:

" الدين النصيحة"

– لا تفكر فى محاولة الاقتصاص من أعدائك، فإن حاولت ذلك أذيت نفسك أكثر مما تؤذي أعداءك.

قال الله تعالى:

" ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم"

– حاول أن تغير الأشياء السلبية إلى إيجابية، ويضرب ديل كارنيجي مثلاً فيقول: إذا لقيت بين يديك ليمونة مالحة، فحاول أن تصنع منها شرابًا سائغًا حلوًا.

وفكر دائمًا فى السعادة، واصطنعها لنفسك تجد السعادة ملك يديك.

– اعرف نفسك ولا تحاول التشبه بغيرك، ولا تحسد أحدًا من الناس، فقد رفع الله الناس بعضهم فوق بعض.

قال الله تعالى:

"وهو الذي جعلكم خلائف الأرض ورفع بعضكم فوق بعض درجات ليبلوكم في ما آتاكم"

– تحر الحكمة فى إنفاقك.

قال الله تعالى:

"ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملومًا محسورًا"

قال رسول الله – صلي الله عليه وسلم:

"أفضل الدنانير دينار ينفقه الرجل على عياله، ودينار ينفقه الرجل على دابته في سبيل الله، ودينار ينفقه الرجل على أصحابه في سبيل الله عز وجل"

– لا تستسلم لعقدة الإحساس بالذنب، فالله تعالى غفور رحيم.

قال الله تعالى:

"وإني لغفار لمن تاب وآمن وعمل صالحًا ثم اهتدى"

– التزم فى عملك بالقواعد التالية:

* إفعل الأهم ثم المهم.
* تعود النظام والترتيب.
* لا تحمل نفسك ما لا تطيق.
* لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.

* إسترح قبل أن يدركك التعب.

* أضف إلى عملك ما يزيد استمتاعك به.

* حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها.

– إذا أصابتك لحظات من القلق والخوف، فلا تجزع ولا تيئس فقد تكون ابتلاء من الله تعالى، فعليك بالصبر والاستعانة بذكر الله تعالى.

قال الله تعالى:

"ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين، الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنّا لله وإنّا إليه راجعون، أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة ، وأولئك هم المهتدون"

مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

١. القرآن الكريم.

٢. رجاء محمود أبو علام، ومحمد أحمد غالي: القلق وأمراض الجسم، الكويت، مكتبة الفلاح، ١٩٧٧م.

٣. عبد الستار إبراهيم: القلق، قيود من الوهم، القاهرة، كتاب الهلال، ١٩٩١م.

٤. فاروق عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.

٥. لطفي الشربيني: كيف تتغلب على القلق، بيروت، دار النهضة، ١٩٩٥م.

٦. مصطفى خلفان: وداعًا أيها القلق، بيروت، مكتبة الهلال، ٢٠٠٢م.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

7 - Good, C.V. : **Dictionary of Education**, 3 rd, Mc. Grow Hill, New York, 1993.

ثالثًا: الشبكة العالمية للمعلومات:

8 - http://www.alsaha.com
9 - http://www.google.com
10 - http://www.latef.com
11 - http://www.nafsany.com
12 - http://www.noo-problems.com
13 - http://www.sehha.com

فهرس

للاستفسار

د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com
0105729929